Annelere Özel Bölüm Dergimizin Arka Tarafında

# PEPEE

düşyeri

ISSN 2146-4472
SAYI: 67
FİYATI: 7₺

ARMAĞANIMIZ
25 Adet Çıkartma

4 – 6 Yaş Oyunları

3 Yaş ve öncesine özel oyunlar

## Antik Tiyatro Serüveni

# Fenerbahçe Düşyeri Çocuk Deneyim Kulübü'nde buluşalım!

## ☆ STEM+A DENEYİMLERİ

Bilim,sanat, matematik, teknoloji ve mühendislik.
Burada eğlenerek öğrenme, neşeyle
deneyimleme zamanı!

## ☆ SİNEMALAR

Pepee Birlik Zamanı Sinema Filmi

Ayas Sinema Filmi

Aydamaya Filmi

**Deneyim ve tiyatro oyun biletlerimizi;**

Web sitemizden;
**www.fenerbahcedusyeri.com**

Mobil uygulamamızdan,
Download on the App Store
Google play
**fenerbahce dusyeri**

**ve sahne gişelerinden satın alabilirsiniz.**

Ülker Stadyumu Fenerbahçe Şükrü Saracoğlu Spor Kompleksi
Maraton Fenerium Mağazası Alt Katı
Bağdat Caddesi, Kadıköy, İstanbul İletişim: 0216 700 10 83

# Anneler İçin Pepee Dergisini Kullanma Kılavuzu

PEPEE
İÇİNDEKİLER

## Pepee Dergimizin Çocuk Bölümünde Neler Var?

- 4-6 Yaş Oyun ve Etkinlikleri
- 3 Yaş ve Öncesine Özel Oyunlar

Pepee Dergisi ile şimdi eğlenerek gelişme zamanı!

## Pepee Dergimiz ile Çocuklarımızın Gelişimine Sevgiyle Destek Veriyoruz

- Bilişsel Gelişim
- Dil Gelişimi
- Sosyal Gelişim
- Küçük Kasların Motor Gelişimi
- Büyük Kasların Motor Gelişimi

- Kinestetik - Bedensel Zeka
- Doğa Zekası
- Müziksel - Ritmik Zeka
- Sosyal Zeka
- İçsel Zeka
- Görsel Zeka
- Sözel Zeka
- Mantıksal - Matematiksel Zeka

## Oyunlarımızı 3 Yaş ve Öncesi ile Nasıl Oynarız?

- Annelerimizin desteğiyle 3 yaş ve öncesi çocuklarımız Pepee ile eğlenerek gelişiyor.

### Annelerimiz soruyor, çocuklarımız yanıtlıyor:

- Sayfalarımızdaki kahramanlarımızı, canlıları, şekilleri ve nesneleri tek tek gösterelim.
- Sayfaki kahramanları / canlıları/ şekilleri/ nesneleri parmağınla göstermeye ne dersin?
- Adlarını söyleyelim.
- Kahramanları/ canlıları/şekilleri/nesneleri göstererek isimlerini söylemeye ne dersin?
- Renklerini söyleyelim.
- Kahramanları/ canlıları/şekilleri/nesneleri göstererek renklerini söylemeye ne dersin?
- Kahramanlarımız neler yapıyorlar?
- Canlıların özelliklerini saymaya ne dersin?
  - Kaç bacaklı?
  - Kuyruğu var mı?
  - Su - kara - hava. Nerede yaşıyor?
- Nesnelerin özelliklerini saymaya ne dersin?
  - Islak mı? Kuru mu?
  - Düz mü? Eğik mi?
  - Sert mi? Yumuşak mı?
  - Tırtıklı mı? Pürüzsüz mü?
  - Sıcak mı? Soğuk mu?
- Nesnelerin ne işe yaradıklarını anlatmaya ne dersin?

**ARMAĞANIMIZ**
**25 Adet Çıkartma**

# ANTİK TİYATRO

1 Pepee ve Bebee, ailecek Efes Antik Kenti'ni geziyorlardı. Antik tiyatroyu görünce neredeyse şaşkınlıktan küçük dillerini yutacaklardı. Tiyatro öyle güzel ve görkemliydi ki! Taştan sıralarda bir zamanlar izleyiciler oturuyorlardı.

2 'Yıllar yıllar önce' dedi Pepee'nin annesi. 'Efes Kenti'nde bizim gibi insanlar yaşıyorlardı. Bu tiyatroda birbirinden güzel ve etkileyici tiyatro oyunları sergiliyorlardı.'

3 Pepee ve Bebee düşlediler heyecanla. Yıllar yıllar önce yaşadıklarını burada. Seyircilerin oturduklarını taştan sıralarda. Bir oyun oynadıklarını antik tiyatroda.

4 Pepee düşleyerek dedi ki: 'Bir rüzgar kadar hızlı, bir çiçek kadar narin Bebee! Sana olan sevgimi anlatsam bitmez bin kere! Bu şiiri sana yazıyorum tüm sevgi dolu yüreğimle!'

5 Bebee düşleyerek dedi ki: 'Bir kaplan kadar güçlü, bir kitap kadar bilge Pepee! Çok ama çok mutlu oldum güzel sözlerine. Öyle ise şunu bil ki; çok seviyorum seni ben de, ben de!'

6 Pepee düşleyerek anlattı: 'O sırada çıkageldi bir atlı! Bu atlı Efes Kenti'ne yabancıydı. Acaba neydi ki O'nun adı?'

# O SERÜVENİ

13 'Yaşasın' dediler Pepee ve Bebee. 'Haydi, keşfedelim tarihi maceraları merakla! İki kardeş Efes Antik Tiyatrosu'nda nice oyunlar sergilediklerini düşleyip anlattılar keşif ilhamıyla!

12 Pepee'nin annesi ekledi: 'Harikasınız çocuklar! Ülkemizde birbirinden güzel antik tiyatrolar var ki! Efes'te, Antalya'daki Aspendos'da, Aydın'daki Afrodisias'ta,... Üstelik tarihi eserler sadece antik kentlerde değil, müzelerde de var!

11 'Çok güzel bir düş oldu!' dedi Pepee. 'Bence de!' diye yanıtladı Bebee. 'Daha çok antik tiyatro gezmeli! Tarihi eserlerden ilham alıp, neşeyle düşlemeli!'

10 Pepee ve Bebee, şiir, müzik ve tiyatroyla yaşamın nasıl renklendiğini anladılar. Tüm yaşamlarını o günden sonra neşeyle sanatın renkli dünyasına adadılar.

9 Pepee ve Bebee, Efes'in tiyatrosunda oyunlarını sergilediler halka. Sahneye güller atıldı, çok alkışlandılar oyunun sonunda. Pepee ve Bebee, şairi sahneye davet edip alkışladılar. Aldıkları güzel övgüleri şairle paylaştılar.

8 İki kardeş okudular şairin şiirlerini. Bir tiyatro oyunu düşlediler konuştukları bu şiirler gibi. Kostümler hazırladılar renkli mi renkli. Müzikle kanatlandırdılar oyunun ritmini.

7 Bebee düşleyerek anlattı: 'O başka bir kentten gelen şairdi. Tüm dileği şiirlerinin dinlenmesiydi. Ama kimse onun şiirlerini dinlemiyor gibiydi. Pepee ve Bebee'nin aklına neşeli bir çözüm geldi!

# 5 FARK

Pepee ve dostları Efes Antik Tiyatrosu'nda oyunlarını sergiliyor.
İki resim arasındaki beş farkı bulmaya ne dersin?

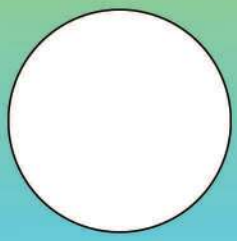
# NEŞELİ SANDIKLAR

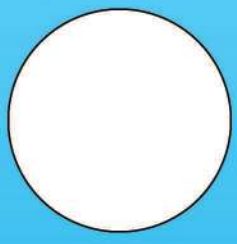
İçindeki nesneleri aynı olan büyük ve küçük sandıkları birbiriyle eşleyelim.

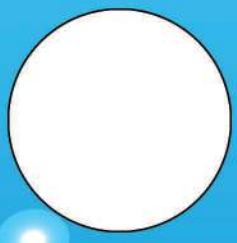
Eşlediğimiz sandıkların yanındaki patlangaçları aynı renge boyayalım.

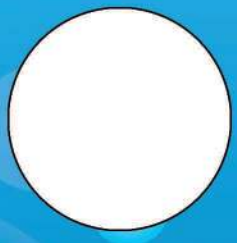
Neşeli sandıklarda neler var?

Hangi sadıklar büyük, hangileri küçük?









# AFRODİSİAS ANTİK TİYATROSU

O lal la!
Pepee ve dostları Aydın'daki
Afrodisias Antik Tiyatrosu'nda!
Müzikli tiyatro oyunlarını sergiliyorlar
neşeyle doyasıya.
Patlangaçların
içindeki nesnelere
bakalım.
Sayfamızdaki bu
nesneleri bulup
sayalım.
Sayılarını
patlangaçların
içine yazalım.

# DÜŞLE VE ÇİZ

Küpler nerede?

Pepee ile Bebee, Antalya'daki Aspendos Antik Tiyatrosu'nda!
Tiyatrodaki nesneleri düşleyerek çizmeye ne dersin?

Arp neyin arkasında?

Hava nasıl?

Küplerin önündeki maskeler ne renk?

Büyük ve küçük sandık nerede?

Büyük sandığın üzerinde kaç tane kitap var?

Küçük sandığın üzerinde kaç tane parşömen var?

# NE SÖYLERDİ?

Pepee ve Ekee, tarihi eserin yanına bırakılmış çöpler gördüler.
Eğer tarihi eser konuşsaydı ne söylerdi?
Pepee ve Ekee, ne yapsa daha iyi olur?

# SIRADAKİ KİM?

Nesnelerin sıralamalarına bakalım.
Boş yerlere neler gelecek bulup neşeyle çizelim.

# DÜŞ TİYATROSU

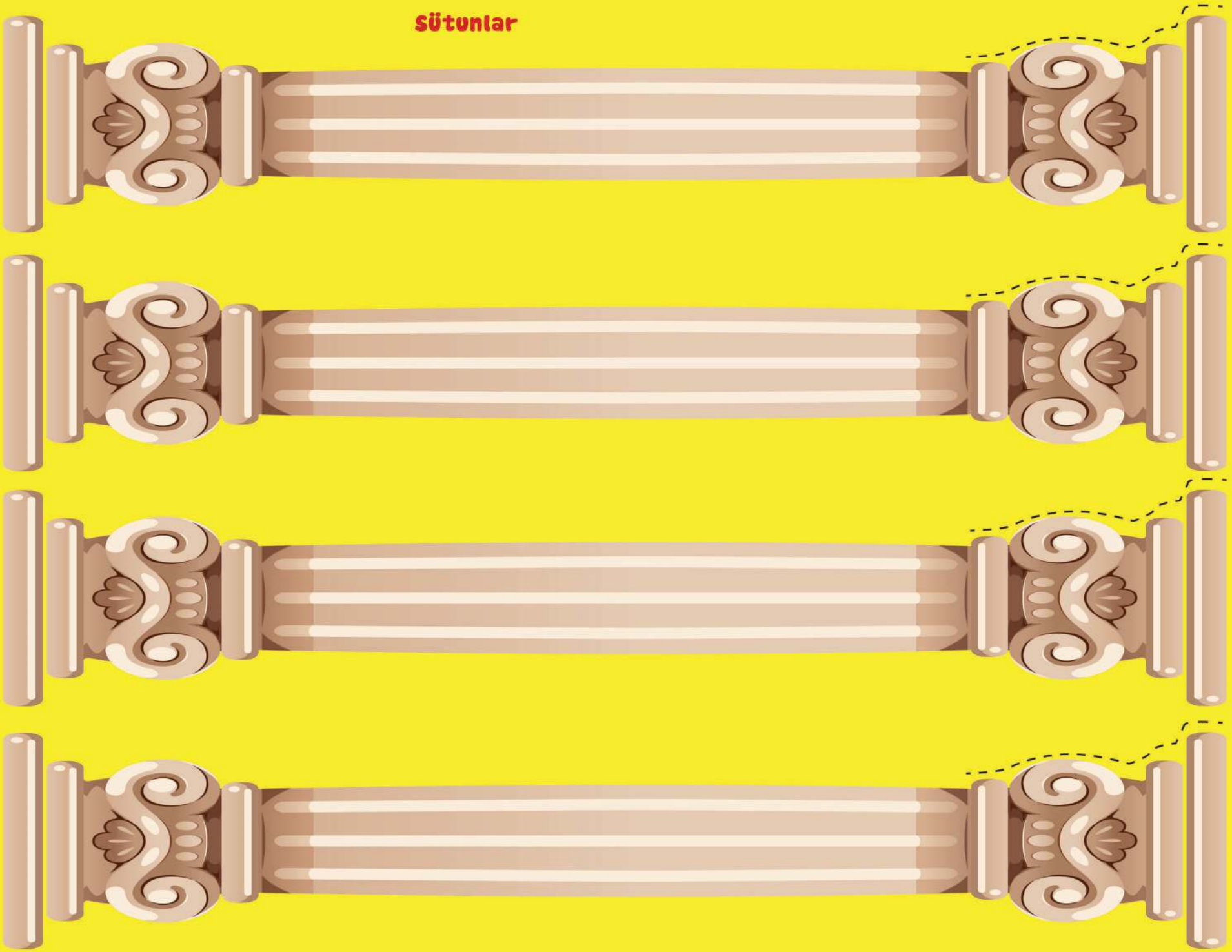
## Nasıl Yapılır?

Parçalarımızı dergimizden keselim.
Sütunlarımızı çapraz şekilde üst üste koyup birbirine yapıştıralım.
Sütunlarımızın uçlarına kahramanlarımızın olduğu patlangaçlarımızı yapıştıralım.
Etkinliğimizin ortasına kalp parçamızı yapıştıralım.
İşte hazır!

BİTMİŞ HALİ

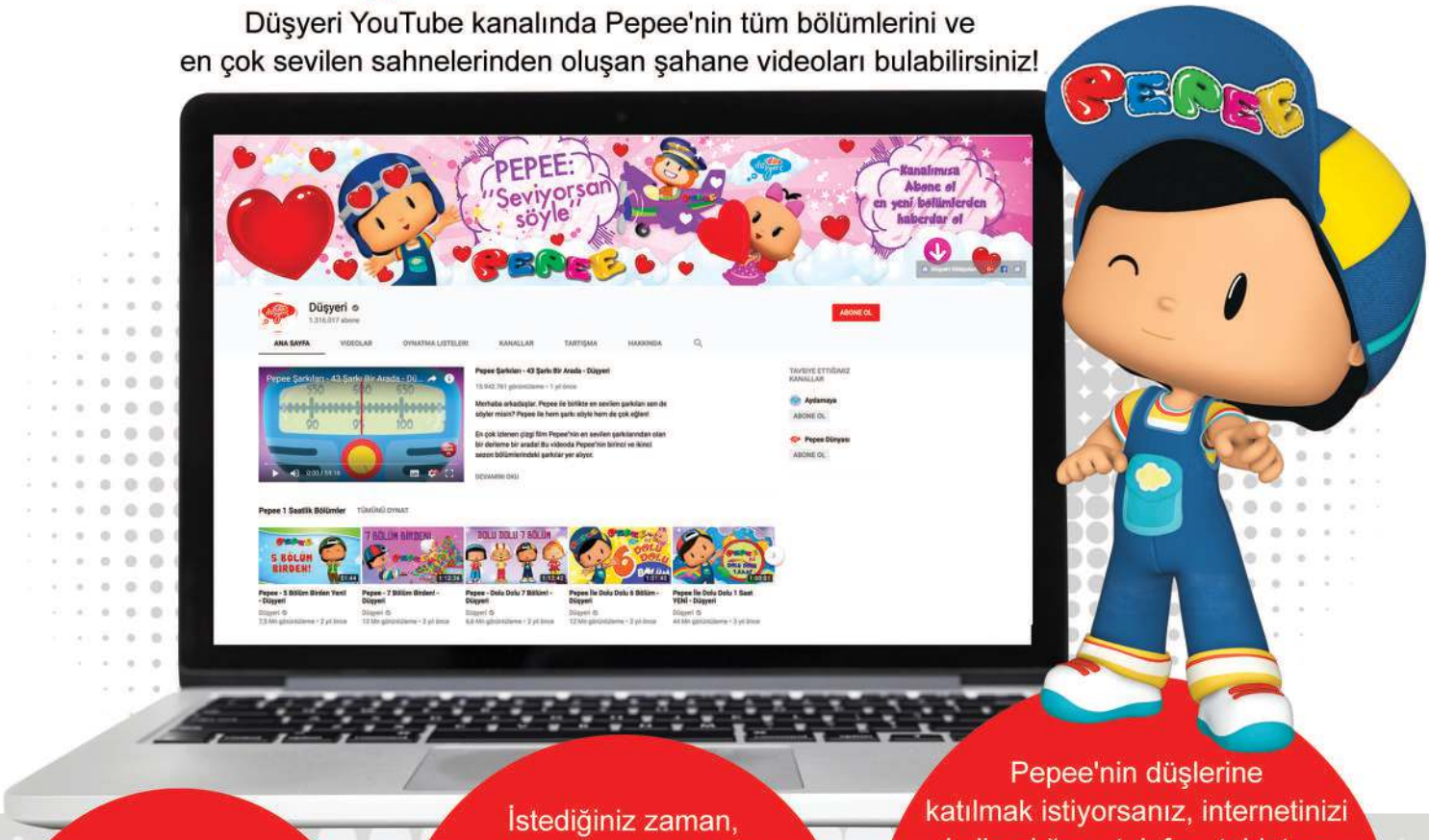
## Patlangaçlar

Sütunlar



# Düşyeri YouTube kanalını ziyaret ettiniz mi?

Düşyeri YouTube kanalında Pepee'nin tüm bölümlerini ve en çok sevilen sahnelerinden oluşan şahane videoları bulabilirsiniz!




Düşyeri'nin YouTube kanalı sizler için oluşturulmuş özel içerikleri her gün yayınlar ve eğlencenin eğitim ile harmanlandığı çizgide bulunur!

İstediğiniz zaman, istediğiniz yerde, dilediğiniz konulardaki videoları oynatabilir, sizler için oluşturduğumuz güncel listeler ile miniklerin en sevdiği anlardan oluşan videoları otomatik sıralama ile izleyebilirsiniz.

Pepee'nin düşlerine katılmak istiyorsanız, internetinizi kullandığınız telefon, tablet ve bilgisayar gibi tüm aygıtlardan, ücretsiz bir şekilde ulaşabileceğiniz YouTube kanalımıza hemen abone olun! Her gün güncellenen videolar ile çocuklarınıza güvenilir bir izleme vakti sağlayın.

Beş Duyu Şarkısı Pepee Bebee ve Arkadaşları -

Pepee Dünyası - Bebee'li Şaşırtı Yumurtası - Düşyeri

Pepee / Bebee - Kalbim Kırıldı - Düşyeri

Pepee - Bebee'nin En Sevilen Şarkıları - Düşyeri

**Hadi! Pepee ile öğretici, eğlenceli zamanlar için sizileri de Düşyeri YouTube kanalımıza bekliyoruz!**

# NASIL HİSSEDİYOR? NE YAPSA DAHA İYİ OLUR?

Pepee, Ekee ve Bebee neşeyle tiyatro oyunu oynayacaklardı.
Ancak oyun sırasında Ekee, rolünün sözlerini birden bire unuttu!
Pepee ve Bebee bu işe çok bozuldular.
Oysa ki Ekee, sözlerini istemeden unutmuştu.

Sence Ekee nasıl hissediyor?

Pepee ve Bebee ne yapsa daha iyi olur?

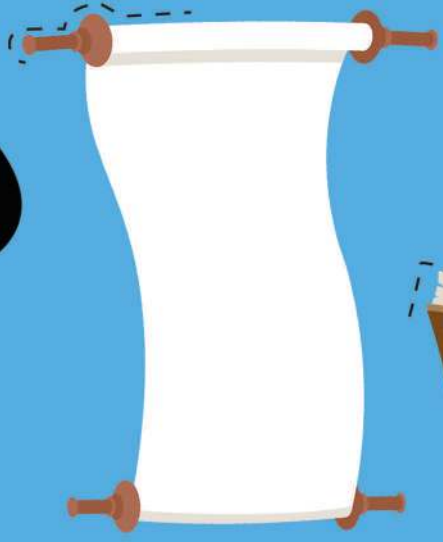
Ekee ne yapsa daha iyi olur?

# TİYATRO OYUNU POSTERİM

Şimdi tiyatro zamanı!
Haydi, kendi tiyatro oyunumuzu özgürce düşleyelim. Tiyatro oyunu posterimizi neşeyle hazırlayalım.
Oyunumuzu sevdiklerimize sevgiyle sergileyelim!

## Nasıl Yapılır?

Posterimizdeki boşluklarımızı bir büyüğümüzün yardımıyla dolduralım.
Tiyatro görsellerimizi sayfamızdan keselim.
Yan sayfamızdaki posterimizin üzerine dilediğimizce yapıştıralım.
Posterimizi dergimizden keselim.
İster odamızın kapısına ister dolap kapağımıza yapıştıralım.



Tiyatro Oyununun Adı

Gösterim tarihi ve saati:

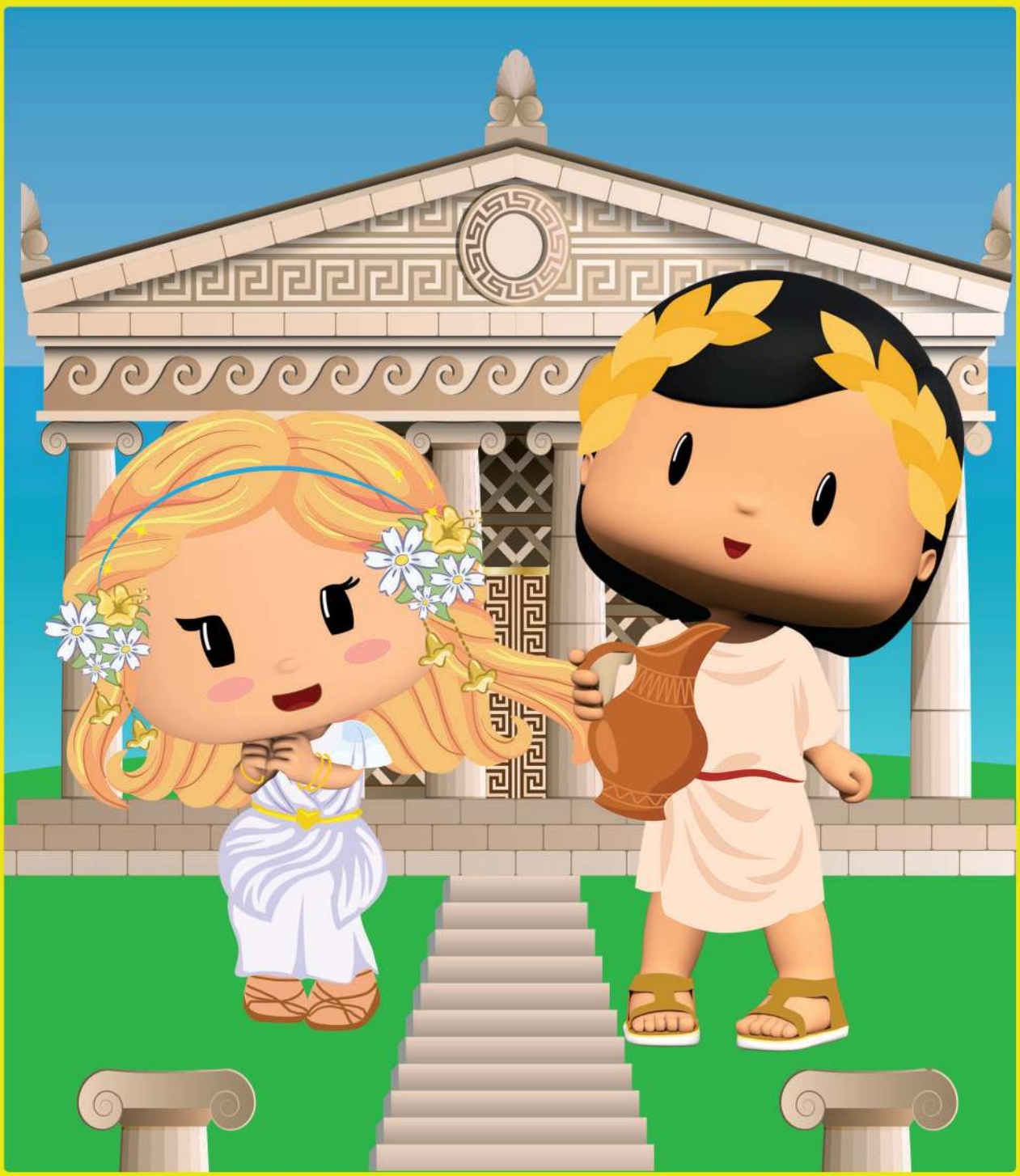
Oyuncular:

Oyunun Konusu:

Oyunu Düşleyenler/Yazanlar:

Yönetmen:

# DÜŞLE VE ANLAT



Oyun oynamak bize neler kazandırır?

Oyun oynarken önemli olan sence neler?

Özgürce düşlemek neden önemli?

Sen de özgürce düşlüyor musun?

Haydi, bir öykü düşle ve anlat.

Tarihi eserler bize neler kazandırır? Bir eser nasıl tarihi olur? Yıllar yıllar önce yaşamış insanlar, bizlere neler anlatmak istemişler?

Sen hiç tarihi eser gördün mü? Özellikleri nelerdi?

Ülkemizde birbirinden değerli tarihi eserler var. Bu eserlerin bir kısmı müzelerde sergileniyor. Bir kısmı antik şehirlerde yer alıyor. Sen de müzeleri ve antik şehirleri gezerek tarihi eserlerin macera dolu öykülerini keşfetmeye ne dersin?

# DÜŞ ROLLERİ

Oyuncuların canlandıracağı rolleri, düşleyip çizmeye ne dersin?
Haydi, rollerin duygularını yüzlerine çizerek gösterelim.

Saçları rüzgarda dağılmış.
Çok ilginç bir haber duymuş.

Yağmurda ıslanmış.
Komik bir söz duymuş.

Geç kalmak üzere.
Çok koşup terlemiş.

Soğukta üşümüş.
Karşısına aniden
bir bukalemun çıkmış.

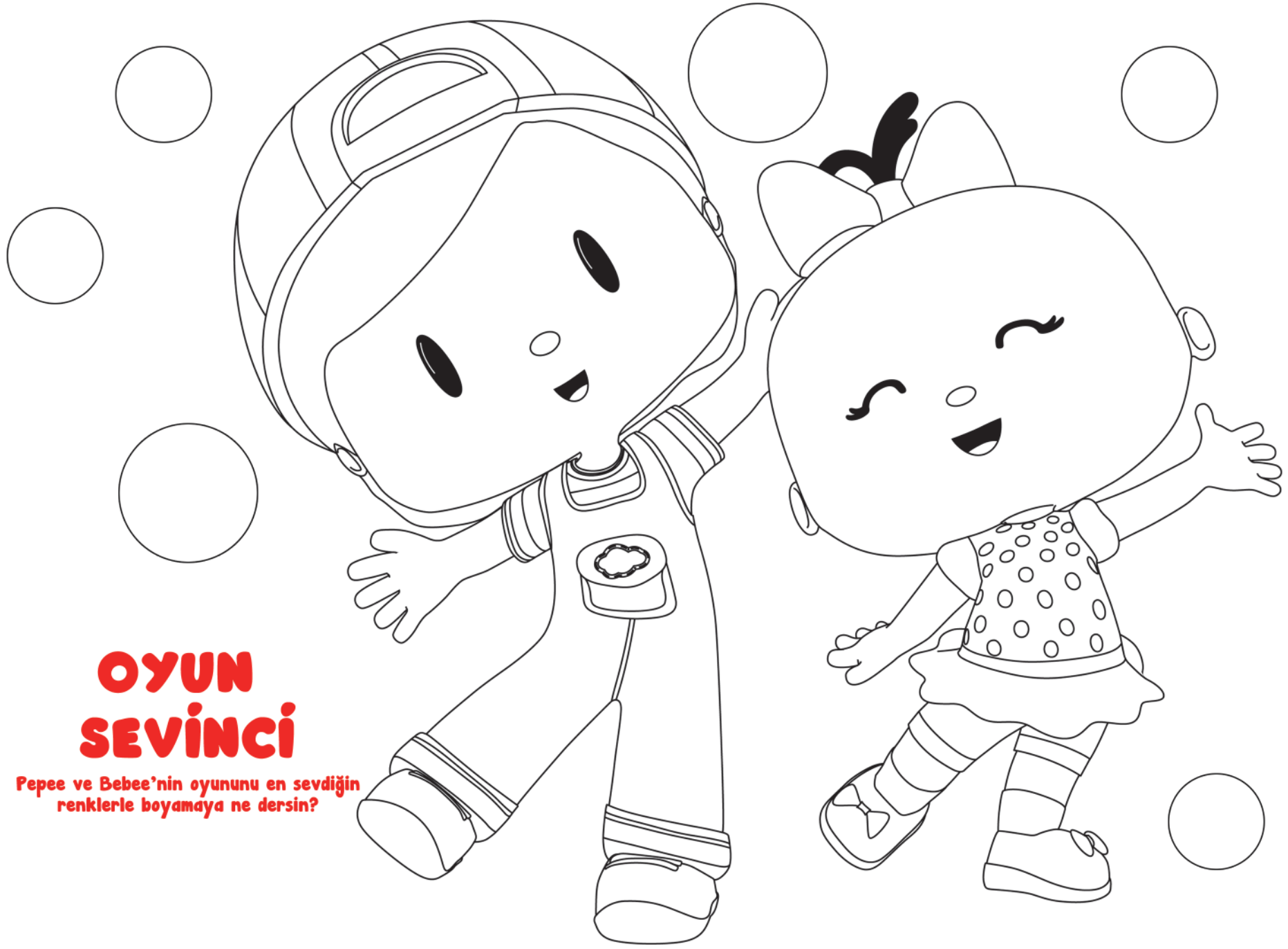
düşyeri
PERİ
anatlanıp Uçalım
© Düşyeri 2018

düşyeri
PEPEE

# Kalbinin Sesini Açsana

©Düşyeri 2018

Renkli Düşlerle Ka



# OYUN SEVİNCİ

Pepee ve Bebee'nin oyununu en sevdiğin renklerle boyamaya ne dersin?

# DRAMA ZARLARI

Neşeli bir drama oyununa hazır mısın?

Nasıl oynanır?

● Zarlarımızı sayfamızdan keselim. ● Çizgilerinden katlayalım ve birer küp haline getirelim.
● Kenarlarını birbirine yapıştıralım. ● Zarlarımızı sırayla atalım.
● Bir büyüğümüzün yardımıyla zarlarımızdaki yazıları okuyalım.
● Çıkan rolleri ve oyunlarını neşeyle canlandıralım.

Karnı acıkmış

Tuvaleti gelmiş

Uykusu gelmiş

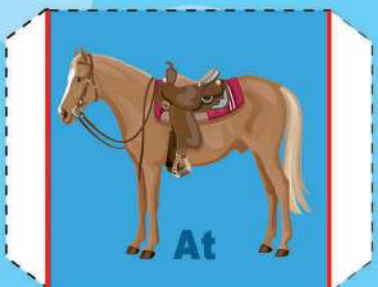
Sırtı kaşınıyor

Çok sevinçli

Hapşırıyor

Oyun Zarı

Yapılmış Hali



Rol Zarı

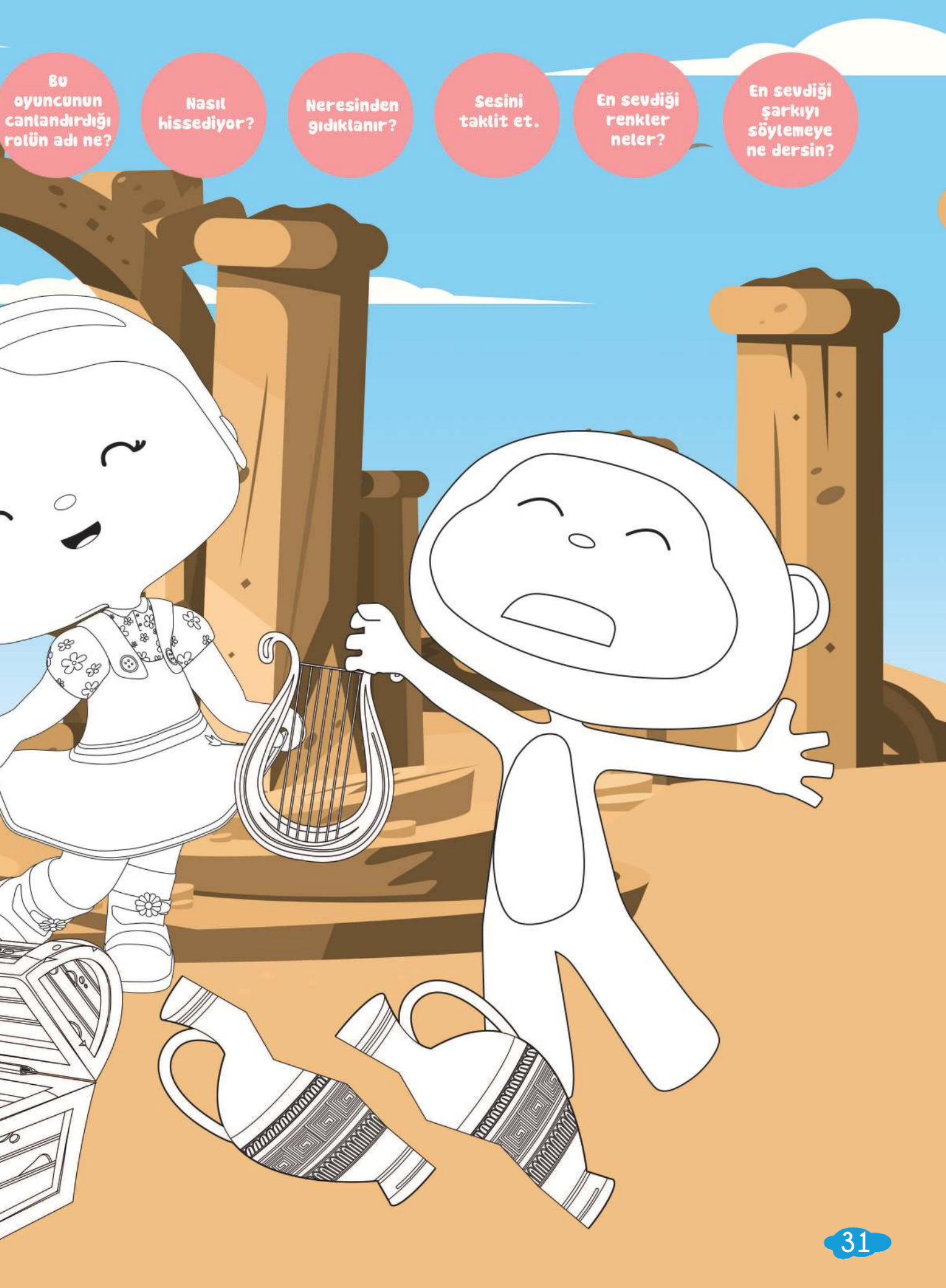
# YAŞASIN TİYATRO

Pepee ve dostlarının tiyatro
oyununu gönlünce renklendirmeye ne dersin?

# ZIPIR ROLLER

Düşle, yanıtla, konuştur, eğlen!

Her oyuncu birbirinden zıpır rolleri canlandırıyor. Haydi, sorularımızı düşleyerek yanıtlayalım. Oyuncularımızı neşeyle renklendirelim.


Bu oyuncunun canlandırdığı rolün adı ne?
Nasıl hissediyor?
Neresinden gıdıklanır?
Sesini taklit et.
En sevdiği renkler neler?
En sevdiği şarkıyı söylemeye ne dersin?

# Düş Koçu ile Çocuk Sesi

Sevgili anneler ve babalar.
Çocuklarımızın size söylemek istedikleri var.
Yetişkinler neler söyler, çocuklar acaba neler düşünürler?
Çocuklarımızın gözünden bakmaya ne dersiniz?
Akıl ve sevgiyle...

Ahahaha yaşasıın!

Evladım rahat dur!
Sen çocuk musun?
Artık büyüdün.
Çocukluk yapma lütfen!

Çocuk olmak olumsuz bir şey mi?
Oysa ki, çocukluk dünyanın en yaratıcı, en farkındalıklı süreci değil mi?
Büyüdükçe içimizdeki çocuğu öldürecek miyiz?
Yoksa yaşatacak mıyız?
Yetişkinliğin hapishanesine çocukluk coşkumuzu hapis mi edeceğiz?
Yoksa esas bilgelik; kendimizi yetiştirirken içimizdeki coşkuyu ve yaratıcılığı korumak mı?
Haydi, gel!
İçindeki coşkunun, çocukluğun sesini aç!
Birlikte eğlenelim, gülelim, özgürce düşleyelim ve neşeyle gülelim.
Sevgi ve coşkuyla önce canımızı sonra dünyayı aydınlatalım!
Yaşasıııınnnn!

# DÜŞLE VE OYNA

- Kuklalarımızı sayfamızdan keselim.
- Kulakçıklarından katlayalım.
- Özgürce düşleyerek renkli oyunlar oynayalım.
- Doğaçlama yaparak kuklalarımızı neşeyle oynatalım.

Pepee, Düşyeri'nin tescilli markasıdır.
©Düşyeri 2018 www.dusyeri.com.tr
düşyeri

Bu dergi ile oynayabileceğiniz tüm oyunları PepeeTV'den ücretsiz izleyebilirsiniz

www.pepee.tv

Google play

Download on the App Store

# PEPEE VE ARKADAŞLARI BEBEK HALLERİYLE SLEEPY PAKETLERİNDE!

Sleepy

"Hep daha iyisi"

*Gülizi Özen*

# Edebi Düşlerin Kudreti

Çocukluk çağı oyunları, hayatın bir provası.
Oyunlarla renklenen tiyatro sahnesi de bu hayatın bir yansıması.
Hayatta ise her şey, bir düşle başlar.
Gerçekleştirirler düşlerini sevgi, inanç ve azimle koşanlar.
Sahnede aynadaki aksini görenler, daha iyi yön verebilir yaşama.
Düşlemek replikleri, replikler oyunları doğurur.
İlmek ilmek dokunur sahneler birbirine.
Edebi kudret, teatral bir anlatımla buluşur.
İlham kalemi, mimiklere kavuşur.
Duyguların atlıkarıncasına bineriz.
Gönül gönüle döneriz yer kürede.

Rollerle her ceketi, her ayakkabıyı giyeriz.
Karakterlerden karakterlere geçeriz.
Duygusal zekamız gün doğumunda açan taze bir çiçeğe dönüşür.
Düşünceler kol kola girip kanatlanır replikler arasında uçuşurken.
Sorular, sorular, sorular çıkar ortaya.
Önemli olan da soru sormak değil mi aslında?
Nitekim tüm çocuklar keşif heyecanıyla durmaksızın sorarlar.
Merak, öğrenmenin en büyük güdüleyicisi olur.
Sorular, soruları doğurur.
Replikler, replikleri....
Duygular çağlar değişse de baki.
Antik dönemlerin farklı olsa da dilleri ve kültürleri...
Sevgi, sevecenlik ve keşif heyecanı aynı günümüzdeki gibi.

Güzel yurdumuzun birbirinden değerli hazineleri...

Bizlerden gelecek nesillere korunarak, tanıtılarak ve kıymeti bilinerek aktarılıyor şimdi.
Bu ay Pepee'mizle antik tiyatro serüveninde buluşuyoruz.
Efes, Afrodisias ve Aspendos gibi nice tarihi değerlerimizi Pepee'mizle çocuklarımıza tanıtıyoruz.

Sanat, bilim ve düşlerle medeniyet yolunda aydınlanan ve aydınlatan nesiller için...

Akıl ve sevgiyle

**Lütfen dergimizle ilgili tüm görüşlerinizi bizlerle paylaşın.**
**guliziozen@dusyeri.com.tr**

**Derginin Adı**
Pepee

**Yayın Türü**
Yaygın-Süreli

**Yayın Sahibi**
Düşyeri Bilişim Teknoloji Ve Animasyon A.Ş.

**İmtiyaz Sahibi**
Düşyeri Bilişim Teknoloji Ve Animasyon A.Ş.

**Genel Yayın Yönetmeni**
Ayşe Şule Bilgiç
aysesulebilgic@dusyeri.com.tr

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**
Mehmet Kıraç

**Editör**
Gülizi Özen
guliziozen@dusyeri.com.tr

**Reklam Rezervasyon**
bilgi@dusyeri.com.tr
**Tel:** 0216 465 77 71

**İletişim**
**Tel:** 0216 465 77 71 bilgi@dusyeri.com.tr

**Grafik - Sayfa Tasarım**
Aslıhan Tangülü İncedayı
Demet Örün Dönmez

**ISSN**
2146-4472

**Genel Dağıtım**
YAYSAT

**Yönetim Yeri**
Düşyeri Bilişim Teknoloji ve Animasyon A.Ş.
Rüzgarlıbahçe Mh. Kavak Sk. No:31/1 B Blok Kat:4 No:89 Kavacık/İstanbul
**Tel:** 0216 465 77 71

**Basıldığı Yer**
Promat Basım Yayın San.ve Tic. A.Ş.
Orhangazi Mahallesi 1673.Sokak No:34 Esenyurt-İstanbul
0212 622 63 63
info@promat.com.tr

*Temmuz 2018'de basılmıştır.*

*Tüm hakları Düş Yeri Yapım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne ait olan Pepee Dergisi'nde yayımlanan tasarım, konu, yazı, ilüstrasyonların her hakkı saklıdır. Metinlerde yer alan görüşler yazarlarına, ilanların sorumluluğu ise ilan verenlere aittir. Kaynak gösterilse dahi, izinsiz hiçbir alıntı, reprodüksiyon ve reklam yapılamaz.*

*Düşyeri 2018 Pepee, Düşyeri'nin tescilli markasıdır.*
***www.dusyeri.com.tr www.pepee.com.tr***

# Çocukların Tekno

Ailenizle güzel bir tatil yolculuğu planladınız. Güzel bir müzik listesi ve arabada oynayabileceğiniz oyunlar hazırladınız. Yola koyulduktan 10 dakika sonra çocuklarınızın ve tabi ki sizin de bir bahaneyle telefona ya da ipad'e kendini kaptırdığı bir sahnede, arabayı kullananın ebeveynin cevapsız kalan sorularının ortasında kaldınız. Bunu farkettiğinizde hem kendinize hem onlara öfkelenseniz de ilk tepkiniz çocuklara oluyor. "5 dakika daha, oyunum bitmek üzere" derken göz teması kurmayan çocuğunuz planladığınız tatlı yolculuğu iyice mahfediyor. Bu gerginlik sonrası telefon ya da ipad'ler ortadan kalksa da planladığınız keyifli yolculuğu gerçekleştiremiyorsunuz. Bir noktadan sonra ise pes edip herkes nasıl keyifliyse öyle olsun diyorsunuz.

Bu durum son zamanlarda herkes için küçük farklılıklarla gerçekleşiyor. Kendini teknolojiye kaptırmış ebeveynler ve çocuklar dolayısıyla ekrana bakılarak yapılan konuşmalar. Birçok anne baba çocuğu telefon ya da tabletle çok zaman geçirdiği, elinden almakta zorladıkları konusunda şikayette bulunuyor. Nasıl baş etmeleri gerektiğini bilmediklerini söylüyor.

Çocukları telefonlarla, tabletlerle tanıştıran biz yetişkinleriz. Doğdukları andan itibaren bu aletlere maruz kalıyorlar. Çocukların oldukça dikkatini çeken bu aletler bir süre sonra ailelerin kurtarıcısı haline geliyor. Yemek yemeyen çocuğun yemesi tabletle sağlanıyor, sakinleşmeyen çocuk tabletle sakinleştiriliyor,… Bir süre sonra çocuklar buna koşullanıyor ve bu aletlerden ayrılamaz hale geliyorlar. Teknolojik aletler adeta bir bakıcı halini alıyor. Ailelerin bu konuda çok dikkatli davranması gerekiyor. Çünkü çok küçük yaşlarda çok fazla teknolojiye maruz kalmak çocukların gelişimini olumsuz etkileyebiliyor. Teknolojinin faydalı olabilmesi için onu dengeli kullanmak gerekiyor.

Yukarıdaki hikayemizde olduğu gibi anne ve baba teknolojiye kendini kaptırmışken maalesef çocukların teknolojiden uzaklaşması çok kolay olmayacaktır. Öfkeyle tepki vermek hiçbir sorunun çözümünü getirmeyecektir. Etkin ebeveynliğin kilit noktalarından biri sakin kalabilmek ve tepki vermeden hemen önce düşünmektir. Ebeveynin bu tutumu, kendi davranışının söyledikleriyle uyumsuzluğu çocukların sadece kafasını karıştıracaktır. Bu şekilde davranmanın aksine kendini, eşini ve çocuklarını bu şekilde yakaladığında ve bu konuda çok üzüldüğünde sakince ellerindekileri bırakmalarını isteyebilir ve herkesi keyifle yapılacak farklı bir aktiviteye çağırabilir. Topluca bir oyun oynamak, biraz hareketlenmek herkese iyi gelecektir.

Bahsettiğimiz çocukları bu aletlerden tamamen uzak tutmak, hiç tanıştırmamak değil. Teknoloji çağında yaşıyoruz ve teknoloji hayatımızı kolaylaştırıyor. Çocukların elbette bu aletleri bilmeye, öğrenmeye

# olojiyle İlişkileri

ihtiyacı var siz ne kadar uzak tutmak isteseniz de okul döneminde çevresinden görecek ve öğrenecektir. Önemli olan belirli sınırda ve gözetim altında bunları kullanmalarıdır.

Çocukların 3 yaşından önce telefon, tablet gibi aletlere çok uzun saatler maruz kalmaları gelişimlerini olumsuz etkileyecektir. Bu nedenle 3 yaşına kadar uzak tutmaya özen gösterin.

Daha ilerleyen yaşlarda ise çocuklara uygun ürünlerin seçilmesi çok büyük önem taşıyor. Yaşa uygun ürünler, yaşa ve gelişim basamaklarına uygun hazırlanmış uygulamalar kısıtlı saatlerde kullanıldığında fayda sağlayacaktır. Çocuğunuzun kullandığı uygulama ve web sitelerini okuyun. Eğitim değerini web sitesinde geçirdiğiniz ilk on dakika içinde anlamadıysanız, muhtemelen sizin veya çocuğunuzun zamanına değmeyecek bir site ya da uygulamadır. Ancak tüm günün bir teknolojik aletle geçmesi sağlıklı değildir.

Çocuğunuzun teknolojik aletlerle ne kadar zaman geçirmesi gerektiğini gösteren bir hesap makinesi yoktur. Bu, yaşa, çocuğun kişiliğine ve teknolojiye olan erişime göre değişir. Çocuğunuzun günlük alışkanlıklarını gün bazında gözlemlemek, doğru sınırın ne olduğunu belirlemenize yardımcı olacaktır. Günün sonunda, çocuğunuzun beğendiği uygulama veya web sitesi ne olursa olsun, bu konuyla ilgili bir konuşma yapın.

Onlara neden hoşlandıklarını ve bu oyunu / uygulamayı / web sitesini tasarladıklarında farklı olarak neler yapabileceklerini sorun. Ebeveynler, bu yıllarda kendilerine yapmaları gereken en önemli şeylerden birini arıyorsa o da "Çocuğunuzun teknoloji kullanımını için her gün yarım saatlik bir zaman harcamak" olabilir.

Çocukların kullandıkları aletlerin çocuk kilidinin bulunması, çocuğun kesinlikle sakıncalı olan uygulamalara geçememesi, bir çizgi film izlerken,oyun oynarken yetişkin birinin gözetimi altında bulunması sağlıklı olacaktır. Çocuğun iki dakika yalnız kalmasıyla tahmin edemeyeceğiniz görsellere maruz kalabilir ve bunlar çocuğunuzun psikolojisini derinden etkileyebilir.

Çocuk bu tip teknolojik aletlerle vakit geçirirken yanında bulunmanın bir diğer önemi onunla konuşmaktır. Okul öncesinde çocuklar izledikleri şeylerin gerçek olduğunu kabul edip onlara inanabilirler. Yanlarında olup duygularını paylaşmak, heyecanlarına ortak olmak, sorularını cevaplamak sağlıklı olacaktır.

Çocuğunuzu tablet ve telefonlardan uzaklaştırmak için yapabileceğiniz en önemli şey iyi bir örnek olmaktır. Siz elinizden telefonunuzu ya da tabletinizi düşürmediğiniz sürece çocuğunuzdan bunu beklemeniz işlevsel olmayacaktır.

Evin içinde kuralların olması, bu kuralların topluca alınmış olması, herkes tarafından uygulanıyor olması faydalı olacaktır. Tabletin ve telefonun kullanılacağı belli saat dilimleri olabilir. Aile yemeklerinde telefonlarla uğraşmak kesinlikle yasak olabilir. Kardeş ile eşit saatlerde oynama kuralı getirilebilir. Kuralları bir yere yazmak, karşılıklı anlaşmalar yapmak ve belki imzalamak uygulanması açısından size yardım edecektir. Sınırlandırmalar getirmek, çok acil bir durum olmadıkça bunları esnetmemek, kararlı, tutarlı ve sürekli olmasını sağlamak faydalı olacaktır. Çocuğunuz tableti almak için ağlayabilir, huzursuzluk çıkartabilir. Ağladığında ona tableti verirseniz bunu alışkanlık haline getirecektir. Ağlamanın işe yaramayacağını ona sakince gösterebilirsiniz.
Çocukların bu tip teknolojik aletlere bağımlı hale gelmelerinin en büyük sebeplerinden biri ise yerine farklı birşey koyamamalarıdır. Eğlenebildikleri, keyif aldıkları tek yer olarak sanal dünyayı gören çocuklar, gerçek dünyada sıkılıyorlar. Teknolojik aletlerin başında uzun süre geçirmek fiziksel gelişimleri de olumsuz şekilde etkiliyor. Bu nedenle çocukları farklı aktivitelere yöneltmek, spor ve sanatla ilgilenmelerini sağlamak, daha çok kitap okumaları için teşvik etme, sosyalleşmeleri konusunda desteklemek sağlıklı olacak ve hayatlarının birçok alanında daha başarılı olmalarını sağlayacaktır.

# Sınırları Tanıma

Her anne baba çocuğunu en iyi şekilde yetiştirmek ister. Mutlu olsun, başarılı olsun, davranışları durumlara uygun olsun diye çabalar. Çocuk yetiştirirken anne babalar farkında olarak ya da olmadan çeşitli çocuk yetiştirme tutumları sergilerler. Bunlar genellikle yetişkinlerin de geçmişten getirdikleri, deneyimleri, anne ve babalarından öğrendiklerinden şekillenir.

"Disiplin" kelimesi genellikle olumsuz çağrışımları beraberinde getirmektedir. Birçok ebeveyn, disiplinin aşırı sert ve antika olduğunu düşünmektedir. Fakat kelimenin kökenine baktığınızda, disiplin gerçekten öğretim ve öğrenmeyle ilgilidir. Çocuk yetiştirmede sınır koyma, disiplin önemli yer tutar ancak disiplin ve ceza aynı şey değildir. Disiplin kelimesi duyulduğunda genellikle akla sadece ceza yöntemlerinin kullanılabileceği gelmektedir. Ancak ceza kısa sürede işe yarar gözükse de uzun vadede işlevsel değildir. Çok katı kuralların bulunması çocuğun gelişimini olumsuz etkiler ve yetişkinlik hayatında sorunlara yol açar. Nasihat etmek, uzun cümleler kurmak da ailelerin sıklıkla kullandığı yöntemlerdir fakat çocukları etkilemek için net cümleler kurmak ve nasihatlerden uzak durmak faydalı olacaktır. Çocukların tutarlı ve sabit figürlere ihtiyaçları vardır. Bunu sağlayacak olansa ebeveynlerdir.
Bir ebeveyn için ilk ve en önemli olan kendileri ve çocuklarıyla bağlantılı bir disiplin sağlayabilmeleridir. Ebeveynlik ilk önce A, sonra B, sonra C'yi yaptığınız bir şey değildir. Gerçekten dinamik bir süreçtir ve herhangi bir anda neyin en çok ihtiyaç duyulanın ne olduğunu görmek ve cevap vermek açısından ailenin kendisine uygun disiplin düzenini sağlaması gerekmektedir.

Çocukların belirli rutinler ve sınırlar ile büyümesi bilişsel, psikolojik, sosyal gelişimleri açısından faydalı olacaktır. Bu çocuğun güvende hissetmesine yardımcı olur. Ev içinde belirli kuralların olması çocuğun uygun davranışları edinmesine yardımcı olur, böylelikle çocuk sosyal ortamlara da daha rahat uyum sağlar. Kurallara topluca karar verilmiş olması, ev içinde herkesin kurallara saygı gösteriyor ve uyuyor olması önemlidir.

Etkili disiplinin; yetişkin tarafından veriliyor olması, tutarlı olması, davranışlardan hemen sonra gelmesi, gelişim basamaklarına ve çocuğun mizacına uygun olması, çocuğu kendisini geliştirmesine olanak sağlaması, kendi kontrolünü kazanmasına yardımcı olması gerekmektedir. Çocuğu disipline etmek için ona bir rehber olmak gerekir, bir şeyi yapması için zorlamak sağlıklı olmayacaktır. Çocuğun duygularını kabul

etmek ve çocuğu duygularını göstermesi konusunda desteklemek sağlıklı bir yetişkin olmasına olanak sağlayacaktır. Çocuğu disipline edebilmek için iletişim kurmak, iş birliği içinde olmak, karşılıklı saygı ve koşulsuz sevginin bulunması şarttır. Çocuklarımızın bizlerden farklı bireyler olduğunu kabul etmek, farklı duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının olduğunu, olacağını bilmek ve kabul etmek gerekir. Özgüveni gelişmiş, kendini ifade edebilen, sorumluluklarını yerine getirebilen bireyler yetiştirmenin altın kuralı öncelikli olarak "Saygı" göstermektir.

**Çocukların belirli rutinler ve sınırlar ile büyümesi bilişsel, psikolojik, sosyal gelişimleri açısından faydalı olacaktır**

Sınırlar ve verilen disiplinin hem şefkatli hem kararlı hem de tutarlı olması önem taşır. Uzun vadede yarar sağlayıp sağlamadığının değerlendirilmesi yapılması sağlıklı olacaktır. Çocuğun bu sınırların içinde güvende ve bir birey olarak hissetmesi gelişimi açısından gereklidir.

Çocuğu davranışlarına karşı tutum sergilerken her zaman duygularına önem vermek, duygularını konuşmak, çocuğu anlamaya çalışmak faydalı olacaktır. Belirli rutinlerin bulunması çocuğa iyi hissettirecektir.

Bu nedenle doğumundan itibaren rutinler oluşturmak gelişimi açısından sağlıklı olacaktır.

Kuralların belirlenmesi için ailecek zaman geçirmek, yazı tahtasının üzerine taleplerin ve beklentilerin yazılması, çizilmesi üzerine paylaşımlarda bulunmak, bunu tekrar etmek uzun vadede etkisini gösterecektir.

Ailelerin kullandığı tutumlardan biri "Ben arkadaş gibi anneyim / babayım" tutumudur. Bu uzun vadede çok sağlıklı olmayacaktır. Çocuğun arkadaşı olacak olan ebeveynleri değildir, onun zaten dışarıda arkadaşları vardır. Sayıları birden fazladır, değişkendir. Ancak ebeveynler kalıcıdır, sabittir, yol göstericidir. Arada tartışmalar yaşanabilir ama anne ve baba her zaman çocuğun hayatındadır. Bu nedenle ebeveynlerin arkadaş olmaktansa çocuklarını anlayan, onlarla paylaşımda bulunan ebeveynler olması daha sağlıklı olacaktır. Çocuklarımıza güçlü açık sınırlar sunmak, bir güvenlik duygusu yaratır ve ebeveynin kim olduğu ve çocuğun kim olduğunu açıkça tanır. Buna "Sevgi dolu bir hiyerarşi" diyebiliriz.

Ev içinde pozitif disiplin ve sınırlarla büyüyen çocuk okul ve sosyal hayatında diğer tutumlarla yetişen çocuklara oranla daha az sorun yaşar ve daha güvenli, kontrollü, başarılı bir birey olur.

# Dikkat Eksikliği ve Hi

## DEHB Nedir?

DEHB dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu anlamına gelir. Bu tıbbi bir durumdur. DEHB'si olan bir kişinin beyin gelişminde odaklanmayı, hareketsiz ve kendi kendini kontrol etmeyi sağlayan beyin aktiviteleri farklılıklar göstermektedir. DEHB olan bir çocuğun okulda, evde ve arkadaşlık ilişkilerinde çeşitli aksaklıklar yaşayabilir.

## DEHB belirtileri nelerdir?

Tüm çocuklar zaman zaman dikkat etmek, dinlemek ve talimatları takip etmek, hareketsiz kalmak ya da sıralarını beklemete zorluk yaşayabilirler. Ancak DEHB'li çocuklar için bu mücadeleler daha zor ve daha sık olmaktadır.

**DEHB olan çocuklar bir, iki veya üç kategoriden de belirtiler gösterebilir:**

**Dikkatsiz:** Dikkatsiz olan çocukların (kolayca dikkati dağılan) dikkatlerini odaklama, konsantre olma ve görevde kalma konusunda sıkıntıları vardır. Yönlendirmeleri iyi dinlemezler, önemli ayrıntıları kaçırırlar ve başladıkları şeyi bitiremezler. Çeşitli konular hakında hiç düşünmemiş veya unutkan gözükebilir ve bir şeylerini sıklıkla kaybediyor olabilirler.

**Hiperaktif:** Hiperaktif olan çocuklar, huzursuzlardır ve kolay sıkılırlar. Örneğin sıralarında otururmakta sorun yaşayabilir veya konuşmaları gerektiğinde sessiz kalabilirler. Bazı şeyleri aceleye getirebilir ve dikkatsiz hatalar yapabilirler. Sakin kalmaları gereken ortamlarda tırmanabilir, zıplayabilirler. Anlamsız olarak, başkalarını da rahatsız edecek şekillerde hareket edebilirler.

**Dürtüsel:** Dürtüsel olan çocuklar düşünmeden çok hızlı hareket ederler. Sık sık söz keserler, söz almaya çalışırlar ve beklemekte güçlük çekerler. İzin istemeden istediklerini yapabilir, kendileri olmayan şeyleri alabilir ya da riskli davranışlarda bulunabilirler. Önemsiz şeylere çok yoğun görünen duygusal tepkiler gösterebilirler.

Ebeveynler ve öğretmenler bazen bir çocuk için erkenden DEHB belirtileri gösterdiğini düşünebilir. Fakat küçük çocukların dikkatlerinin dağılması, huzursuz, sabırsız veya dürtüsel olmaları normaldir - bu şeyler her zaman bir çocuğun DEHB'si olduğu anlamına gelmez. Dikkat, hareketlilik ve öz kontrol zamanla gelişir. Çocuklar bu becerileri ebeveynlerden ve öğretmenlerden yardım alarak öğrenirler. Ancak bazı çocuklar dikkat, dinleme veya bekleme konusunda bir noktada tıkanabilirler. Bu durum devam edip okulda, evde ve arkadaşlarla sorun çıkarmaya başladığında DEHB ihtimali değerlendirilmelidir.

## DEHB Nasıl Teşhis Edilir?

Çocuğunuzun DEHB'si olduğunu düşünüyorsanız, çocuğunuzun doktoruyla randevu alın. Vizyon ve işitme de dahil olmak üzere size bir check-up verecektir. Doktor gerektiğinde sizi bir çocuk psikoloğuna veya psikiyatrisine yönlendirebilir.

DEHB tanısı koymak için, doktorlar bir çocuğun sağlığı, davranışı ve günlük aktivitesini sorarak başlar. Onlar ebeveynler ve çocuklar ile gözlemelenen şeyler hakkında konuşurlar. Doktorunuz çocuğunuzun davranışlarını kontrol etmenizi isteyebilir ve çocuğunuza öğretmene de bir kontrol listesi vermek isteyebilir. Bu bilgiyi topladıktan sonra, doktorlar DEHB'yi teşhis eder.

## DEHB Nasıl Tedavi Edilir?

**DEHB tedavisi genellikle şunları içerir:**

**İlaç:** Bu, beynin dikkat etme, yavaşlama ve daha fazla öz denetim kullanma becerisini harekete geçirir.

**Davranış tedavisi:** Terapistler, çocukların DEHB ile geride

# peraktivite Bozukluğu

kaldıkları sosyal, duygusal ve planlama becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.
**Ebeveyn koçluğu:** Koçluk yoluyla, ebeveynler DEHB'nin bir parçası olan davranış zorluklarına cevap vermenin en iyi yollarını öğrenirler.
**Okul desteği:** Öğretmenler çocuklara DEHB konusunda yardımcı olabilir.
Doğru tedavi DEHB'nin iyileşmesine yardımcı olur. Ebeveynler ve öğretmenler, küçük çocuklara dikkatlerini, davranışlarını ve duygularını yönetmede daha iyi olmalarını öğretebilir. Büyüdükçe, çocuklar kendi dikkatlerini ve öz kontrollerini geliştirmeyi öğrenmelidir.

DEHB tedavi edilmediğinde, çocukların başarılı olabilmesi zor olabilir. Bu, düşük benlik saygısı, depresyon, karşı gelme davranışı, okul başarısızlığı, risk alma davranışı veya aile içi çatışmalara yol açabilir.

## Ebeveynler Ne Yapabilir?

### Çocuğunuza DEHB teşhisi konulduysa:

**Dahil olmak.**
DEHB ile ilgili her şeyi öğrenin. Çocuğunuzun sağlık hizmeti sağlayıcısının önerdiği tedaviyi takip edin. Tedavi için tüm önerilen randevuları alın. İlaçları güvenli bir şekilde verin. Çocuğunuz DEHB ilacını alıyorsa, daima sabit zaman ve doz ayarlamaları konusunda dikkatli olun. İlaçları güvenli bir yerde saklayın.
**Çocuğunuzun okulu ile çalışın.** Çocuğunuzun nasıl olduğunu öğrenmek için öğretmenlerle sık sık görüşün. Çocuğunuzun iyi iş çıkarmasına yardımcı olmak için birlikte çalışın.

**Sıcak bir ebeveyn çocuk ilişkisi kurun.** DEHB olan ve DEHB'yi daha da kötüleştirebilen bir çocuk için hangi ebeveynlik yaklaşımlarının en iyi olduğunu öğrenin. Çocuğunuzla DEHB hakkında açıkça ve destekleyici konuşun. Çocuğunuzun güçlü ve olumlu niteliklerine odaklanın. Destek ve farkındalık için başkalarıyla bağlantı kurun. Tedavi ve diğer bilgiler hakkında güncellemeler almak için DEHB için bir destek organizasyonuna katılın.

# Müzik Dinlemek ya da Enstrüma

Şarkılar ve müzik kültürümüzde önemli bir rol oynamaktadır. Yaşamımızın birçok alanında müziği bulabilirsiniz: tiyatro, televizyon, sinema, ibadet, tatiller, kutlamalar ve askeri törenler. Evde günlük deneyimlerimizin doğal bir parçası olarak müzik aile kültürümüzün bir parçası olabilir.

Doğumdan itibaren, ebeveynler, çocukları sakinleştirip rahatlatmak, sevgilerini ve sevinçlerini ifade etmek, etkileşimde bulunmak için içgüdüsel olarak müziği kullanırlar. Ebeveynler, müziğin çocuk gelişimini nasıl etkileyebileceğini, sosyal becerilerini nasıl geliştirebileceğini ve her yaştan çocuklara nasıl fayda sağlayacağını öğrenerek bu doğal içgüdüler üzerine inşa edebilirler.

## Müziğin beyin gelişimindeki yararları

Güney Kaliforniya Üniversitesi Beyin ve Yaratıcılık Enstitüsü'nün 2016 tarihli bir araştırması, çocukluk çağındaki müzik deneyimlerinin, özellikle dil edinimi ve okuma becerileri alanlarında beyin gelişimini hızlandırabildiğini ortaya koymuştur. Bir enstrümanı kullanmayı öğrenmek matematiksel kavramları öğrenmeyi kolaylaştırabilir ve hatta sınav puanlarını yükseltebilir.

Ancak akademik başarı müzik eğitiminin getirdiği tek olumlu sonuç değildir. Müzik, çocuğun gelişimine ve okul hazırlığına yönelik becerilerin tüm alanlarını hareketlendirir: entelektüel, sosyal ve duygusal, motor, dil ve genel okur yazarlık. Bedeni ve zihnin birlikte çalışmasına yardımcı olur. Çocukları erken gelişim sırasında müziğe maruz bırakmak, onların sözcüklerin seslerini ve anlamlarını öğrenmelerine yardımcı olur. Müzikle dans etmek çocukların kendi kendini ifade etmelerine izin verirken motor beceriler geliştirmelerine yardımcı olur. Çocuklar ve yetişkinler için müzik, hafıza becerilerini güçlendirmeye yardımcı olur.

Müziğin gelişimsel faydalarına ek olarak, müzik neden önemlidir? Basitçe söylemek gerekirse, bize neşe verir. Sadece güzel bir günde pencereden giren neşeli bir melodi günümüzü güzelleştirebilir.

# n Çalmak

## Her yaş grubu için müzikle çeşitli oyunlar

Her yaştan çocuk kendini müzik yoluyla ifade edebilir. Bebekler için, erken yaşlarda bile çocukların duydukları müziğe tepki olarak ellerini salladıklarını, zıpladıklarını veya hareket ettirdiklerini kanıtlamaktadır. Birçok okul öncesi dönemdeki çocuk, şarkı söyleyebilir ve dans edebilir. İlkokuldaki çocuklar bir grup olarak birlikte şarkı söylemeyi öğrenirler ve muhtemelen bir müzik aleti çalmayı öğrenirler. Daha büyük çocuklar en sevdikleri grupların müziğine dans eder ve arkadaşlıkları oluşturmak ve hisleri paylaşmak için müziği kullanırlar. Bu etkinlikleri ve oyunları, müziğin getirdiği keyfi ve öğrenme kolaylıklarını çocuklarınızla birlikte deneyimlemeye çalışmak ebeveyn olarak sizin de keyif almanıza yardımcı olacaktır.

## Bebekler ve Müzik

Bebekler bir şarkının melodisini, kelimeleri anlamadan çok önce tanırlar. Genellikle sesleri taklit etmeye çalışırlar ve fiziksel olarak mümkün olan en kısa sürede müziğe eşlik etmeye çalışırlar. Sessiz, arka plan müziği, özellikle de uyku zamanında bebekler için yatıştırıcı olabilir. Yüksek sesle arka plan müziği, odanın gürültü seviyesini yükselterek bir bebeği huzursuz edebilir. Yüksek, yumuşak bir sesle bebeklere basit, kısa şarkılar söyleyin. Bu aktiviteleri yaparken banyo yapmak, giyinmek ya da yemek yemek için bir ya da iki çizgi oluşturmaya çalışın. Bebekler için müzikal öğrenme aktiviteleri bulun.

## Küçük çocuklar ve Müzik

Yeni yürümeye başlayan çocuklar dans etmeye ve müziğe bayılırlar. Yürümeye başlayan çocuklar için müziğin hayatına katılabilmesinin anahtarı, yaşına uygun, onun hoşuna gidebilecek daha soft melodilere sahip şarkıların tekrarıdır. "Ali Baba'nın bir çifliği var" gibi, aşina bir şarkı söylemeyi ve doğru sözcüğün yerine komik bir kelime eklemeyi deneyin. Onun bu değişikliği farketmesi, bu şakaya eşlik etmesini gözlemleyin. Nesneleri vurarak ritimleri yeniden üretmelerine izin verin.

## Okul öncesi ve müzik

Okul öncesi çocuklar sadece şarkı söylemek için şarkı söylemekten hoşlanırlar. Yetenekleri konusunda bilinçli değillerdir. Kelimeleri ve melodileri tekrarlayan, ritimleri net ve bir şeyler yapmasını isteyen şarkıları severler. Okul öncesi çocuklar, oyuncaklar, hayvanlar, oyun etkinlikleri ve insanlar gibi tanıdık şeyler hakkında kreş şarkılarını severler. Ayrıca müzik eşliğinde parmak oyunları ve saçma tekerlemelerle oyunlar oynamaktan hoşlanırlar.

## Okul Çağı Çocuklar ve Müzik

Çoğu genç okul çağındaki çocuklar, bir dizi olayı saymayı, yazmayı ya da hatırlamayı içeren şarkıların şarkılarından etkilenir. Okul çağındaki çocuklar, farklı türlerdeki müzik türlerinden hoşlandıklarını veya hoşlanmadıklarını ifade etmeye başlar. Müzik eğitimine ilgi duyabilirler.

## Gençler ve Müzik

Gençler, arkadaşlık kurmak ve kendilerini ebeveynlerden ve küçük çocuklardan ayırmak için müzikal deneyimleri kullanabilirler. Çoğu zaman bir grup arkadaşla okuldan sonra takılmak ve müzik dinlemek isterler. Müzik dersleri alma ya da bir grupta çalma konusunda sıklıkla ilgi duyarlar.
Çocukları ve müziği eğlenceli aktivitelerle bir araya getirmenin bir dezavantajı yoktur. Bir doz Mozart, muhtemelen bir anda beyin gücümüzü artırmıyor fakat keyifli ve güzel.

# Çocuğunuz ile E

Empati, çocuğunuzun davranışları yönetmesine, stratejileri öğrenmesine ve benlik saygısını sürdürmesine yardımcı olan güçlü bir araçtır. Her iki taraf için de sorunları daha iyi anlamaya ve bir takım olarak çalışmanıza yardımcı olabilir. Aynı zamanda zor anlarda birbirinizle olan bağınızın güçlenmesine yardımcı olur. Ancak empati, sempati ile aynı şey değildir.
İnsanlar çoğu zaman empatiyi, başkasının ayakkabısında yürümeye ve hissettiklerini hissetmeye çalıştıklarını düşünürler. Bunun yerine, "Bunun seni nasıl hissettirdiğini anladığımı düşünüyorum, yalnız değilsin" hissini karşı tarafa geçirebilmek önemlidir.

Bu mesaj, öğrenme ve dikkat sorunları olan çocuklar için önemlidir. Anlaşılan ve desteklenen hisler onların motive olmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, kendilerini bilinçlendirmeye ve kendi kendini savunabilmelerini sağlar. Empati'nin dört ana bileşeni vardır. Bunları akılda tutmak çocuğunuzun anlaşıldığını hissetmesine yardımcı olur.

**Onun bakış açısını anlamak:** Çocuğunuzun gözünden durumu görmek için kendi hislerinizi ve tepkilerinizi bir kenara koyun.

**Yargılarınızı bir kenara koyma:** Çocuğunuzun durumuyla ilgili bir sonuca varmaktan kaçınmak.

**Çocuğunuzun duygularını anlamak:** Çocuğunuzun ne hissettiğini anlamak için aynı şekilde hissettiğiniz bir zamanı hatırlamaya çalışarak kendi deneyimlerinize dokunmak. (Bununla birlikte, aşırıya kaçmamaya dikkat edin. Çocuğunuzun deneyimleri kendine aittir.)

**Anladığınızı anlatarak:** "Yapman gereken şey..." gibi ifadeleri kullanmadan çocuğunuzun kendini ifade etmesine izin vermek. "Sanki ihtiyacın olan şey...." veya "Şöyle hissediyorsun gibi geliyor... "gibi yansıtıcı ifadeleri deneyin.

Ebeveynler empati duymadan konuştuklarında, şöyle şeyler söylerler:

# Empati

"Daha önce çalışmış olsaydın, daha iyisini yapardın!"
"Bulaşık makinesini boşaltmanı bir saat önce rica ettim ve bunu görmezden geldin. Artık çizgi film saatini kaybettin. "

Bu tür reaksiyonlar, davranışı yönlendiren duyguları veya zorlukları yok saymaktır. Bir çocuk onları bu tarz ifadeleri duyduğunda, yaptıklarını değiştirmek için motive olmayacaktır.

Bunun yerine bu tepkilerin nasıl olabileceğini hayal edin:
"Bu çalışmanın senin için zor olduğunu biliyorum, ama gerçekten çok fazla zaman harcamıyorsun. Bir dahaki sefere bir çalışma planı yapacağız. Yardıma ihtiyacınız varsa, biz de bunun hakkında konuşacağız."
Yaklaşımdaki bu küçük değişiklik çocuğun duyduğu ve hissettiği şeyde büyük bir fark yaratabilir ve onun için zor olan şeyler üzerinde çalışmaya ne kadar istekli olduğunu gösterir.

Çocuğunuza empati ile yanıt vermek onun için de pratik sağlayacaktır. Ayrıca, öğrenme ve dikkat sorunları olan çocuklara empati göstermenin daha fazla yolunu keşfedebilirsiniz. Ne kadar çok yaparsanız o kadar kolaylaşır - ve çocuğunuz sizden duygusal zeka hakkında çok şey öğrenebilir.
Empati ile tepki vermek için, çocuğunuzun neyle uğraştığını anlamak önemlidir. Bu, hem öğrenme ve dikkat konusundaki zorlukları hem de sahip oldukları duygusal durumu içerir.
Çocuğunuzun eylemlerinin ardındaki nedenleri bildiğinizi varsaymak kolay olabilir. Örneğin, kuzenleri ziyarete geldiğinde odasında saklanırsa, neden bu kadar kaba davrandığını merak edebilirsiniz. Ama aslında bunalmış ve sakin bir ana ihtiyaç duyuyor olabilir.

Duygularına kulak vermek, onu anladığınızı ve kabul ettiğinizi göstermenize izin verir. Ayrıca onun davranışları hakkında onunla konuşmak için daha iyi bir yol sağlar. Bu noktada kendi duygularınızı kabul etmek de önemlidir. Empati sadece olumsuz duygularla bağlantılı olmayabilir, ama bu duygularla ilgili olduğu kesindir. Empatik olduğunuzda çocuğunuz bakış onun açısını anlamak için kendi hislerinizi anlamaya çalıştığınızı farkeder. Dolayısıyla onun duygularını daha etkili bir şekilde yönetmesine yardımcı olabilecek bir model halini alırsınız.

# Aile Saati

Ailecek geçirilen vakitlerin değerine paha biçilemez. Günlük rutinin içerisine yerleştirilen kısacık bir aile saatinin, aile içi etkileşim ve iletişimin sağlıklı olmasına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Gün yoğunluğu, iş, okul derken sevdiklerimiz ile ilgili bazı şeyleri kaçırdığımızı fark ederiz ve üzülürüz. Bunu yaşamamanız için her gün 30 dakika kadar da olsa tüm aile bireyleri bir araya gelerek bir aile saati oluşturmanızın size ne kadar iyi geldiğini fark edecekseniz.

Bu saatleri nasıl değerlendireceğiniz size ve çocuğunuza kalmıştır. Her zaman aynı şeyleri yapmak zorunda değilsiniz. Her seferinde çok özel etkinlikler yapmanıza da gerek yok. Kitap okuyabilir, film seyredebilir veya resim yaparak geçirebilirsiniz. Ne yaptığınız kadar nasıl yaptığınızda önemli olduğunu unutmamanızda ise yarar var. Bu anları değerli kılan tüm ailenin fiziksel ve ruhsal olarak bir arada olmasıdır.

Birbirinizle konuşacak ne kadar çok şeyiniz olduğunu bir düşünün ve gün yoğunluğu içerisinde ne kadar az şey konuşup paylaşabildiğinizi. Bazen sadece sohbet ederek bu vakti değerlendirebilirsiniz. Dinlemek, anlaşılmak ve paylaşmak hem size hem de çocuğunuza iyi gelip rahatlamanızı sağlayacaktır.
Bazen de ailecek oynanan bir kutu veya kart oyunu ile bu saati çok keyifli hale dönüştürebilirsiniz. Aynı zamanda bu aktivite ile çocuğunuzun spontan düşünme, problem çözme gibi becerilerini geliştirmesi için de fırsat yaratmış olursunuz.

Evde akşam yemeğiniz yok ve kalan vaktinizi yemek yaparak geçireceksiniz bu yüzden aile saati yapmaya vaktiniz mi kalmıyor? O gün akşam yemeğini tüm aile bireyleri birlikte yapabilirsiniz, hep birlikte mutfağa girip hem yemek yapıp hem konuşup sohbet ederek bu saati gerçekleştirmiş olursunuz. Bu sayede aile içi iş birliği ve iş bölümü yapılmasına da katkı sağlarsınız. Daha çok zamana sahip olduğunuz günleri birlikte parka gitmek, pikniğe gitmek, hayvanat bahçesi veya tarihi yerlere gitmek, gidilen yerler hakkında konuşmak gibi etkinliklerle geçirebilirsiniz. Hem çocuğunuz ile keyifli ve kaliteli zaman geçirmiş olur hem de sosyalleşmesine katkıda bulunmuş olursunuz.

Birlikte vakit geçirmekten keyif aldığınızı göstermeniz çocuğunuzun ailecek yapılan bu etkinliklere olan motivasyonunu ve ilgisini arttırır. Çocuğunuzun da fikirlerini sorun, ne yapılacağına her zaman siz karar vermeyin, gelecek fikirlere açık olun. Böylelikle çocuğunuz kendini bu ailenin aktif bir üyesi olarak da görmeye başlar.
Mutlu bir aile oluşturmak birbirine vakit ayırmaktan geçiyor. Kısa ama değerli bu vakitler aile bağlarının güçlenmesi için önemlidir. Bu saatler ayrıca çocuğunuzu daha iyi gözlemlemenize yardımcı olur ve bu sayede çocuğunuza rehberlik etmeniz kolaylaşır. Çocuklarınızla geçirdiğiniz bu zamanlar aile içi iletişimin gelişmesine, çocuğunuzu daha iyi tanımanıza ve onları doğru yönlendirmenize yardımcı olur. Ailecek geçirilen vakitlerin çocuğun zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminin desteklenmesine katkı sağladığını unutmamakta yarar var. Ayrıca kendisine vakit ayrılan çocuk, sevildiğini ve değerli olduğunu hisseder. Bu da hem size hem de kendine olan güveninin artmasına yardımcı olur.

Söz konusu anne-baba ve çocuk ise birlikte yapılacak çok fazla aktivite ve etkinlik bulunur. Burada önemli olan şeylerden biri de nasıl yaptığınızdır. Yüz ifadeniziz, sözlerinizi destekleyici özellik göstermesine özen gösterin. Mutlu olduğunuzu sadece söylemek yerine gülümseyerek de çocuğunuza hissettirin. Tüm bu aile saatleri içinde ve dışında çocuğunuza onu sevdiğinizi söylemeyi, sarılmayı ve öpmeyi ihmal etmeyin. Bazen iyi hissedebilmeleri ve mutlu olabilmeleri için sadece küçük bir dokunuşa ihtiyaçları vardır.

Uzm. Klinik Psikolog
Yasemin Meriç Kazdal

Sorularınızı Yanıtlıyor...

Sorularınızı bilgi@dusyeri.com.tr adresine iletebilirsiniz.

# MERAK ETTİKLERİNİZ

***SORU:***
***Merhabalar, benim iki tane oğlum var. Biri 5 diğeri ise 8 yaşında. Sürekli kavga gürültü halindeler. Abi kardeşine biraz daha sert davranıyor. Ben sürekli arada kalıyorum. Bir anne olarak bu durumu idare edememek beni çok üzüyor. Kardeş kavgalarında nasıl davranmalıyım?***

**YANIT:**
Merhabalar, öncelikle sizin bu konuda sakin ve kendinizden emin bir tavırda olmanız çok önemli bir ilk adım. Öncelikle her ikisini de sakinleştirmeli ve kavga ettikleri konu hakkında birbirleriyle konuşmalarını sağlamanız gerekiyor. Sizin ikisi arasındaki bir konu hakkında karar vermeniz zamanla taraf tuttuğunuza dair yanlış bir duyguya sebep olabilir. Her türlü sorunun sözle ifade edilmesi bu konulardaki yanlış hareketlerin azalması anlamına gelmektedir. Her iki çocuğunuzun da duyguları tanıması ve onları ifade edebilmesi için onları desteklemelisiniz.

***SORU: 3 yaşındaki kızım her şeyi kendisi yapmak istiyor. Bazen elimi bırakıp koşmaya başlıyor. Bahçede oynarken tamamen serbest olmak istiyor. Fakat ben onun hakkında çok endişeleniyorum ve hep peşindeyim. Sürekli inatlaştığı için durum daha da kötüleşiyor. Ne yapmalıyım?***

**YANIT:** Çocuğunuzun bulunduğu yaş gereği kendi işini yapmakla alakalı arzusu oldukça normal. Öte yandan kendi güvenliğini sağlayacak kadar da büyük değil. Bu yüzden onu koruyabileceğiniz bir mesafede ama onun da kendi alanını yaratmasına izin verecek şekilde durmanız gerekmektedir. Örneğin; bahçede oynarken bir köşede oturup siz de kendi sevdiğiniz bir etkiliği yapabilir ve bir gözünüzle de onu takip edebilirsiniz. Sürekli onu uyarmanız ve ne yapması gerektiğini söylemeniz durumu daha da zorlaştıracaktır. Anne olarak yaşadığınız endişelerin boyutu çocuğunuzun bağımsızlık duygusunu geliştirebilmesini etkilemektedir. İlk olarak kendi endişelerinizi kontrol altına almalısınız.

***SORU: Kızım 9 yaşında ve aynı yaşlardaki kuzeniyle büyük bir rekabet içinde. Bu yarışın sonucu olarak sürekli oyuncak almak, en güzel oyuncakların onda olduğunu kuzenine göstermek istiyor. Bunu farkedene kadar oyuncak almayla alakalı biz de onunla çatışmaya girmedik ama artık durum kötüleşti. Oyuncak alınmadığında ağlama krizlerine giriyor. Bu durumu nasıl çözmeliyim?***

**YANIT:** Merhabalar, öncelikle yaşıtlarıyla rekabet duygusunun yaşantılanması belli bir ölçüye kadar normaldir. Fakat çocuğunuzun kuzeniyle olan ilişkisinde onları bir arada tutan tek şeyin bu olmadığını onlara göstermekte fayda vardır. Bu rekabet ne zaman anlamını yitirir ve bir iş birliğine dönüşürse o zaman yoğun ve güzel bir bağ oluşacaktır. Bir diğer konu ise oyuncaklar... Çocuğunuzun kendisini sahip olduğu eşyalarla göstermeye çalışması, elinde bulunanlarla mutlu olamaması eğer küçük yaşlarda önlenmezse ergenlikte ve yetişkinlikte daha büyük problemlere yol açabiliyor. Bu şekilde doyumsuz ve mutsuz nesiller ortaya çıkıyor. Sahip olunan eşyalardansa sahip olunan beceriler, kişisel özellikler, manevi değerler farkında olunduğunda uzun vadede insanı daha mutlu ediyor. Dolayısıyla ona ait güzel özellikleri öne çıkarabilir, kendi değerini daha iyi anlamasına yardımcı olabilirsiniz.

# YAP-PAYLAŞ

Pepee Dergisi ile şimdi eğlenerek keşfetme zamanı!Haydi, sen de Pepee dergimizi yanına al. Bir fotoğrafını çektir ve www.facebook.com/Pepee adresine gönder. Dergimizde yayınlayalım!

Güneş Meriç

Caner Vural Aytar

Abdullah Asaf Yıldız

Ahmet Emir Bal

Ahmet

Arda Kasapbaşı

Asel Gülaç

Ecri Azra Ağaoğlu

Elif Hilal Bayındır

Masal Gür

Miraç Korkmaz

Wiska